

## 肩こりについて

肩こりでは首周りから肩にかけて痛みを生じます。また、「おもだるい」「張っている」などの症状が出現します。

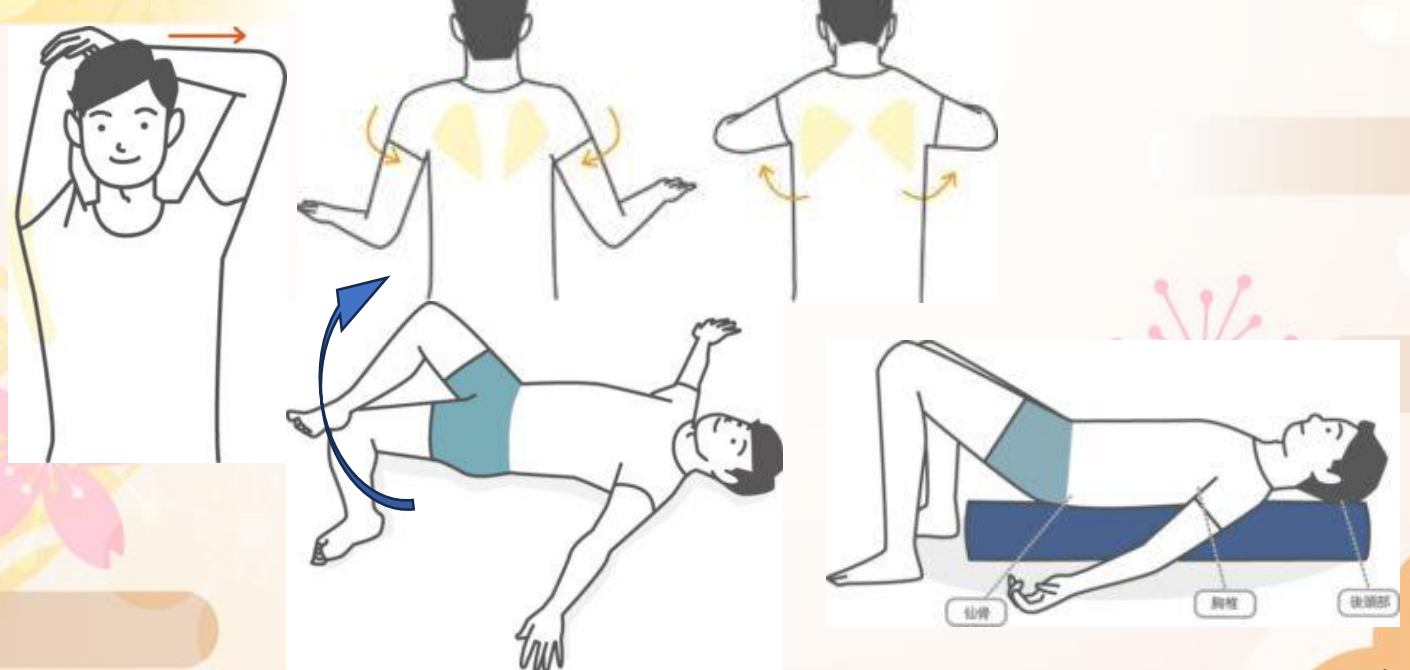
肩こりの原因は主に筋肉の疲労によるものです。長時間同じ姿勢をとっていたり、日常のストレスや精神状態により筋肉の緊張が高くなり血行不良を引き起こします。

これにより、筋肉に老廃物として乳酸がたまり、肩こりが起こるのです。

近年ではデスクワークやスマホなど長時間下を向いていることが多く肩の張りを感じる方も多いかと思えます。

肩こりの予防には姿勢の改善や運動、温めることによる血行の改善などが有効です。

特に、肩甲骨や胸周囲を動かし柔軟性の改善を図ることが大切です。



肩を動かしたときに痛みがある。痛みがあり寝付けられないなどの症状がある場合、肩こりでなく肩関節周囲炎といった状態の可能性もあります。

痛みが強いときは無理に動かさず、診察にてご相談ください。